



# 息切れはサイン

## —タバコによる病気COPD—

東京女子医科大学統括病院長 永井 厚志

企画：  
日本医師会

No. 385

### 息切れ、長引く咳や痰

階段や坂道を上っただけで息切れする、同年代の人が歩く速さについていけない、咳や痰が続いている、こんな症状はありませんか？これらは年齢のせいではなく、COPD(慢性閉塞性肺疾患)かもしれません。

空気の通り道である気道がせまくなったり、肺の働きが悪くなることで、呼吸がしにくくなる病気です。

### 40歳以上の10人に1人

COPDは別名「タバコ病」と言われるほど、原因の90%以上はタバコを吸うことです。本人が吸わなくても、タバコの煙を吸うだけでかかることがあります。

症状が悪くなると少し動いただけで息苦しくなり、着替えや入浴などの日常生活にも困るようになります。

日本人の40歳以上の10人に1人はCOPDの疑いがあるといわれ、めずらしい病気ではありません。世界の死亡原因では第4位になっていて、放置すると命にもかかわる危険性があるのです。



### 吸わない・やめる・避ける

COPDにならないためには、タバコを吸わない、タバコを吸っている人はすぐにやめる、タバコの煙を避けることが大切です。1本のタバコを吸うたびに、1歩COPDに近づいていると思ってください。



息切れはCOPDの忍び寄る症状です。咳や痰など、よくある症状からはじまりますが、年齢のせいと軽く考えずに、かかりつけの医師に早めに相談し、肺機能検査やレントゲン検査を受けましょう。